いきいきだより

いきいきの郷
通所介護事業所
令和3年2月22日発行
第　119　号
☎ 023-681-4768
http://kagayakinokai.or.jp/
編集：岩城彩華・大畑裕暉

日中活動紹介

【創作活動・ゲーム】

お正月の遊びと言えば「福笑い」と「かるた取り」。口や目など一から作って福笑いを行いました。しっかり顔が完成した方もいれば面白い顔になってしまった方も…。完成した作品を見せ合い皆さんで大笑いしました。

カルタ取りでは読み手の声を集中して聞き、「取った！」の掛け声と共に絵札を取り合いました。皆様でお正月遊びを楽しみました。

【お楽しみ】

今年も健康で元気に過ごして貰える事を願い甘酒を飲みながらゆっくりと過ごして頂きました。各テーブルに職員も加わり「お正月の思い出話」や「お正月にまつわるお話」などの話題に花を咲かせていました。

今年も皆様が楽しめるような季節に合わせたお楽しみ行事を行っていきたいと思います。

【リズム体操】

タオルを使い、体操を行いました。正月休み明けの体操でしたが、体がなまることもなく軽快に体を動かされました。

音楽に合わせて、心も体も楽しめる体操を行っていきたいと思います。

コロナ対策のすすめ

この時期は特に風邪を引きやすい時期です。風邪予防とコロナ対策として次の事に気を付けましょう。

①マスクを付けてウイルスを広めないようにしましょう。
②外から帰ったら手洗いうがいを行いましょう。
③食事と睡眠をしっかりとりましょう。

足から元気に体操しましょう

この時期は外出や体を動かす機会が少なくなりがちです。自宅で出来る簡単な体操をご紹介します。転倒の予防にお時間がある際は、行ってみて下さい！

①つま先・かかとの上げ下げを行いましょう。
ふくらはぎの筋肉を強くし立ち上がりを安定させます。

②足指のグーパーを行いましょう
グーをする時は指先を丸めるように力を入れ、パーをする時は指の間を開くように伸ばしましょう。
むくみを防止し、血液循環を促します。

3月のお菓子

【桜もち】

フレッシュ栄月

桜の花のように色鮮やかなピンク色の導明寺で優しい甘さの餡を包んだ艶やかな「関西風桜もち」。少し塩気のある桜の葉が味のアクセントになっています。

3月のお楽しみは「関東風桜もち」作り。どちらの桜もちが好みでしょう。食べ比べですね！

【いきいきの郷デイサービス空き情報】

ご利用の回数を増やしたい、新しくご利用をお考えの方はお気軽にお声がけください。いつでも見学にいらしてください。

月	火	水	木	金	土
△	△	○	○	△	△

◎＝余裕があります　○＝空きがあります　△＝残りわずかです